



Cómo Cuidar a un Bebé

Lo que usted puede hacer para reducir el riesgo de SIDS
(Síndrome de Muerte Infantil Repentina)



Haga dormir al bebé boca arriba

Una de las cosas más importantes que usted puede hacer para reducir el riesgo de SIDS es poner a dormir a su bebé boca arriba. Hoy en día los doctores recomiendan que los bebés duerman boca arriba. Además, recuerde:

- Los bebés que se dan vuelta por sí solos mientras duermen, no deben ser forzados a permanecer boca arriba.
- Coloque al bebé en diferentes posiciones mientras está despierto.
- Hay algunos bebés con ciertos problemas de salud que necesitan dormir boca abajo. Platique sobre esto con los padres del bebé.



Mantenga al bebé en un lugar libre de humo

- Mantenga un ambiente libre de humo para reducir el riesgo de SIDS.
- SIDS es más común entre aquellos bebés que están expuestos al humo de fumadores.



- El humo del tabaco es perjudicial para un bebé. Los pequeños que están expuestos a este humo tienen más resfriados y otras enfermedades.

Escoja los accesorios de cama infantil correctos

- Un bebé debe dormir sobre un colchón firme u otra superficie firme. Asegúrese de que no haya espacios o agujeros en los que el bebé podría caer.
- No deje que su bebé duerma en una cama de agua, cuero de borrego, almohadas u otro material suave.
- No coloque cobijas o colchas esponjosas debajo del bebé. No deje almohaditas, materiales esponjados o juguetes de peluche dentro de la cuna del bebé.



No arrope demasiado al bebé

- Los bebés necesitan estar abrigados, pero no calientes. Mantenga el cuarto del bebé a una temperatura agradable para usted. Vista al bebé con la misma cantidad de ropa que usted esté usando.

Cuide la salud del bebé

- Es importante que un bebé reciba vacunas y chequeos regulares.
- Platique con los padres sobre esto y hagan un plan a seguir en caso de que el bebé se enferme.

Hasta el momento no existe una manera segura de predecir o prevenir una muerte causada por SIDS. Sin embargo, estudios recientes demuestran que estas prácticas de cuidado infantil pueden reducir considerablemente el riesgo de SIDS.